

# 健康ひろば



**はがき**  
**記入例**  
 【はがき宛先】  
 〒202-8555  
 市役所健康課  
 ※10月1日(火)から郵便料金が変わりますのでご注意ください。

▶健康課(保) ☎042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
<b>一般</b> 女性のための 腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座 保育あり	10月17日(木)午前10時~11時 保谷保健福祉総合センター	在住で18~64歳の女性 (産後6カ月以上経過している方) 20人(1歳未満のお子さん参加可)	10月11日(金)までに電話
<b>一般</b> プレママとママのつどい 【フリートーク・情報交換、赤ちゃん向け 絵本の紹介・読み聞かせ、体調や出産の 準備などのご相談】	10月29日(火)午前10時~11時30分 地域子育て支援センターひがし (ひがし保育園内)	在住で36週までの初産の妊婦/10人 産後1~4カ月までの初産婦と そのお子さん/10組	10月24日(木)までに電話

▶健康課(保) ☎042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
<b>子ども</b> 離乳食講習会 スタート 【離乳食開始から初期のお話、試食】	10月29日(火)午前10時30分~11時10分 田無総合福祉センター	在住の4~5カ月の乳児と 保護者/30組	10月23日(木)までに電話
▶教育支援課(保) ☎042-438-4074			
ことばの発達・発音などに心配のある子どもの言語訓練・相談 【言語訓練士による相談】	10月16日(水)午後1時30分~5時 教育支援課(保谷庁舎4階)	5~12歳ぐらい 10人(1人15分程度)	10月1日(火)~9日(水) 午前9時~午後5時に電話

## + 休日診療

※健康保険証・診察代をお持ちください。

**医科** 受診の際は、小児科など診療科目をお問い合わせのうえお出掛けください。

診療時間	午前9時~午後10時	午前9時~午後5時	午前10時~正午 午後1時~4時 午後5時~9時
<b>6日</b>	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	田村医院 田無町7-3-17 ☎042-461-8441	休日診療所 中町1-1-5 ☎042-424-3331 ※歯科診療は行っていません。 ※受付時間は、各診療終了時間の30分前まで
<b>13日</b>	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	はやし内科クリニック 東町6-6-10 西東京メディカルモール ☎042-423-0452	
<b>14日</b>	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ※小児科は午後5時まで ☎042-465-0700	こみち内科クリニック 芝久保町1-5-8 ハイネス田無式番館104 ☎042-450-6731	

**歯科** 受診の際は、お問い合わせのうえお出掛けください。

受付時間	午前10時~午後4時	
<b>6日</b>	服部歯科医院 芝久保町3-9-16 ☎042-463-5245	
<b>13日</b>	浅野歯科医院 ひばりが丘1-3-3 ☎042-421-1868	本町歯科 田無町2-9-6 野崎ビル201号 ☎042-462-4618
<b>14日</b>	川島歯科クリニック ひばりが丘北4-4-16 ラクヒルズ番館104 ☎042-421-5490	ひかり歯科医院 柳沢3-1-4 ☎042-468-8849

## ☎ 電話相談

**医療相談(西東京市医師会)** ※専門医が相談に応じます。

火曜日 午後1時30分~2時30分 ☎042-438-1100  
 10月1日 眼科 8日 消化器内科  
 15日 整形外科 29日 循環器内科

**歯科相談(西東京市歯科医師会)** ☎042-466-2033  
 金曜日 午後0時30分~1時30分

## 地域活動栄養士会 会員募集

健康づくりや食生活改善の支援を  
目的に活動をしています。  
 時 月3回程度 午前10時~正午  
 場 田無総合福祉センター  
 内 男性料理教室の講師、定例会・  
 研修会など  
 対 在住で栄養士・管理栄養士の資格を有する65歳ぐらいまでの方  
 申 随時電話で下記へ  
 ▶健康課(保) ☎042-438-4037

## 小学校就学時健康診断

令和2年4月に市立小学校へ入学するお子さん(平成25年4月2日~翌年4月1日生まれ)の健康診断を各小学校で行います。  
 健康診断の通知書は、対象のお子さん宛てに送付しますので、指定された学校で受診してください。  
 次に該当する方は、下記へ10月1日(火)以降にご連絡ください。  
 ●10月9日(木)までに通知書が届かない  
 ●受診指定校の健康診断を欠席する(他校での受診可)

学校名	日程	学校名	日程	学校名	日程
田無小	10月15日(火)	保谷小	10月29日(火)	芝久保小	11月7日(木)
保谷第二小	17日(木)	中原小	30日(水)	碧山小	11日(月)
上向台小	23日(水)	谷戸第二小	31日(木)	谷戸小	14日(木)
栄小	24日(木)	住吉小	11月1日(金)	柳沢小	15日(金)
東小	25日(金)	本町小	5日(火)	向台小	20日(水)
東伏見小	28日(月)	けやき小	6日(水)	保谷第一小	27日(水)

## 高齢者インフルエンザ予防接種

時 10月1日(火)~令和2年1月31日(金)  
 場 指定医療機関 ※要予約  
 対 在住で次のいずれかに該当する方  
 ●接種日当日に満65歳以上  
 ●接種日当日に満60~64歳で、心臓・じん臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に身体障害者手帳1級程度の障害を有する

☐接種回数 期間中1回  
 ¥・持 2,500円・健康保険証  
 詳細は、市報本号と同時配布の「令和元年度高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ」をご覧ください。  
 ※市外での接種を希望される方はお問い合わせください。  
 ▶健康課(保) ☎042-438-4021

## 「介護の日」イベント「介護川柳」募集

介護に関する出来事や思いなどを川柳にしてお寄せください。選ばれた作品は、アスタセンターコートで行う「介護の日」イベントで掲示します。  
 申 10月15日(火)(消印有効)までに、川柳・氏名(ニックネーム可。川柳とともに公表)を〒202-8555市役所高齢者支援課「介護の日」係へ郵送・ファクスまたは持参(保谷保健福祉総合センター・田無庁舎1階)

※応募用紙は高齢者支援課・地域包括支援センター・福祉会館・市HPで配布  
 ※作品は、イベント終了後も市HPで掲載する場合があります。  
 ※作品は返却しません。選考結果の発表は、当日の掲示をもって代えさせていただきます。  
 ※イベント詳細は、次号に掲載予定  
 ▶高齢者支援課(保) ☎042-438-4032・FAX042-438-2024